



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

**EVALUASI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN BERMAIN BOLA VOLI PADA KLUB SMA HARAPAN PERSADA
BLANG PIDIE KABUPATEN ACEH BARAT DAYA TAHUN 2014**

ABSTRACT

ABSTRAK

Kata kunci : kondisi fisik, bola voli

Penelitian yang berjudul “Evaluasi Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Bola Voli pada Klub SMA Harapan Persada Blang Pidie Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2014”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah kondisi fisik dan keterampilan bermain bola voli pada Klub SMA Harapan Persada Blang Pidie Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2014. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan bermain bola voli pada Klub SMA Harapan Persada Blang Pidie Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2014. Metode penelitian yang digunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian deskriptif. Populasi di dalam penelitian adalah seluruh atlet bola voli SMA Harapan Persada Blang Pidie Kabupaten Aceh Barat Daya yang berjumlah sebanyak 15 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang atlet. Berdasarkan hasil penelitian rata-rata hasil penelitian hand dynamometer sebesar 42,87 berada dalam katagori baik sekali. Rata-rata hasil penelitian medicine ball push sebesar 4,64 berada dalam katagori baik. Rata-rata hasil penelitian lari 50 meter sebesar 7,26 berada dalam katagori cukup. Rata-rata hasil penelitian push-up sebesar 17,2 berada dalam katagori sempurna. Rata-rata hasil penelitian flesion of trunk sebesar 11,07 berada dalam katagori cukup. Rata-rata hasil penelitian lari 12 menit sebesar 2,37 berada dalam katagori sedang. Rata-rata hasil service pada keterampilan bola voli sebesar 52,07 berada dalam katagori baik. Rata-rata hasil pass/umpan pada keterampilan bola voli sebesar 12,93 berada dalam katagori cukup. Rata-rata hasil smash pada keterampilan bola voli sebesar 75,35 berada dalam katagori baik. Berdasarkan hasil penelitian nilai rata-rata tes kondisi sebesar 14,52 dan nilai rata-rata tes keterampilan bola voli sebesar 46,33. Disarankan bagi pelatih olahraga khususnya cabang olahraga bola voli dalam merekrut atlet agar memperhatikan kemampuan fisik sebagai pendukung keterampilan dasar bermain bola voli karena kondisi fisik merupakan salah satu unsur untuk mencapai prestasi yang optimal.